

Anhang Tag 18 - Wo ist das gesparte Geld?

Wie teuer ist Rauchen tatsächlich? Bei der gedanklichen Diskussion mit dem Suchtmonster im eigenen Kopf werden gern die bekannten Argumente der Kosten fürs Rauchen benutzt: Sooo viel hat es doch gar nicht gekostet. Schließlich haben wir es uns all die Jahre leisten können. Es gibt noch viel teurere Hobbies! Das gesparte Geld durch den Rauchstopp geht auch so irgendwie weg. Das merkt man doch gar nicht; **deswegen** aufzuhören lohnt sich nicht!

Das Geld spielt zwar nie wirklich die entscheidende Rolle bei den Überlegungen für oder gegen die Zigarette. Dennoch lohnt sich ein kurzes Verweilen bei diesem Thema. Wie schnell sind positive Signale auch in finanzieller Hinsicht spürbar? Wann merkt man es im Portemonnaie? Sie haben nun bereits 18 Tage lang **nicht** den Tagessatz für Ihre „Mitgliedschaft“ in der Raucher-Community geleistet – macht rund 125 Euro. Wo sind die?

Das gesparte Geld wäre natürlich nur greifbar, wenn Sie es täglich konsequent beiseitegelegt hätten. Manche Menschen richten sich bei Ihrem Rauchstopp tatsächlich einen Dauerauftrag ein und zahlen sich damit quasi selbst in Abständen die Belohnung für diese wichtige Entscheidung aus.

Am Beispiel Geld lässt sich gut erkennen, wie es um unsere Fähigkeiten bestellt ist Dinge präzise einzuschätzen. Die meisten Menschen überschätzen häufig, was sie in 3 Stunden zu leisten imstande sind und unterschätzen genauso konsequent, wieviel sie in 3 Monaten erreichen könnten. Das gilt für Arbeitsaufgaben ebenso wie für tägliche fast unbewusste Mini-Ausgaben aus der Geldbörse.

300 Mal einen Coffee-to-go für 3 Euro macht im Jahr 900 Euro! Die täglichen etwa 7 Euro pro Schachtel Zigaretten könnten ein Sparschwein mit rund 2500 Euro füllen! Genug für einen Extra-Urlaub oder einen kleinen Luxus, der sonst nicht möglich gewesen wäre.

Sicher hören die meisten Raucherinnen und Raucher nicht mit dem Rauchen auf, weil sie lediglich Geld sparen möchten. Gegen zusätzlich etwas mehr finanziellen Spielraum haben aber die wenigsten etwas einzuwenden.

Tipp zur Motivation fürs Weitermachen: Halten Sie heute die Augen auf nach einem kleinen Extra etwa im Gegenwert Ihrer früheren täglichen Raucherkosten – z. B. für einen kleinen Blumenstrauß, eine besondere Zeitschrift oder ähnliches, was Ihnen Freude macht!